

みなみラボ活用のすすめ

2026年8月号

その夏バテ、鉄欠乏性貧血かも

汗には鉄が含まれる！（1リットルの汗に0.3～0.4mgの鉄が含まれるとも言われている）

& あっさりした食べ物には、タンパク質やビタミンが少ない。

《鉄を多く含む食べもの》



牛もも肉、レバー、あさり、かつお、イワシ、納豆、ほうれん草、小松菜、ひじき…

《鉄の吸収を高める、ビタミンCを多く含む食べもの》



ピーマン、じゃがいも、ブロッコリー、ゴーヤ、レモン、いちご、キウイ、みかん…

《赤血球をつくる材料になる、タンパク質を多く含む食べもの》



肉（鶏ささみ、豚ヒレ、鶏ムネ…）、魚（まぐろ、かつお、さば…）、たまご、納豆、牛乳…

《赤血球をつくるために必要な、ビタミンB12や葉酸を多く含む食べもの》



ビタミンB12：しじみ、卵黄、サバ… 葉酸：焼きのり、ブロッコリー、大豆…

みなみラボ検査セット No.9 貧血が気になる方（1,000円）

赤血球をつくるために必要な食べ物をあまり食べていない人、汗をたくさんかく人、夏バテを感じている人、夏に向けたダイエットに励んだ人など、**鉄欠乏になっていないか確認してみませんか？**

検査項目	院内設定基準範囲	鉄欠乏になると
Hb(ヘモグロビン)	男：13.7～16.8 g/dL 女：11.6～14.8 g/dL	下がる
HCT(ヘマトクリット)	男：40.7～50.1% 女：35.1～44.4%	
MCV(平均赤血球容積)	83.6～98.2 fL	
Fe(鉄)	40～188 µg/dL	
フェリチン(貯蔵鉄)	男：13～277 ng/mL 女：5～152 ng/mL	
TSAT(トランスフェリン飽和度)	20～30%	

どれか1つでも基準範囲より下がっていたら、医療機関の受診をおすすめします。

南岡山医療センター 臨床検査科

